

Ao consultar o seu médico, deve-se verificar o seguinte:

• Em todas as consultas

- Peso
- Tensão arterial
- Exame dos pés
- Rever os registos dos níveis de açúcar do seu sangue

• Cada 3 ou 6 meses

- Nível de HbA1c

• Uma vez por ano

- Nível do colesterol e de lípidos do sangue
- Teste de proteínas da urina
- Vacina contra a gripe

• Lembre-se também do seguinte:

- Consulte o seu dentista duas vezes por ano
- Consulte o seu oftalmologista uma vez por ano para fazer um exame de pupila dilatada
- Tome uma vacina de prevenção contra a pneumonia



Manter o nível de açúcar do seu sangue dentro de valores normais ajuda a evitar ou retardar alguns dos problemas resultantes da diabetes.

Programa de Controle de Diabetes
Gabinete de Assuntos de
Saúde Familiar e Comunitária
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
250 Washington Street, Fourth Floor (quarto andar)
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070
TTY (Telefone para deficientes auditivos)
617-624-6001

Esta folheto foi adaptado a partir de materiais desenvolvidos pelo
National Diabetes Education Program
(Programa Nacional de Educação da Diabetes),
US Centers for Disease Control and Prevention

Fotografia da capa: Images® todos os direitos reservados
2000 PhotoDisc, Inc.
Produzido pelo
Massachusetts Health Promotion Clearinghouse
The Medical Foundation
www.maclclearinghouse.com

Saiba qual é o nível do açúcar do seu sangue...



*Tome controlo da sua saúde!
Este controlo depende de você.*

**PROGRAMA
DE CONTROLE** 
DE DIABETES

*Trabalhando juntos para
a prevenção e controlo*

Manter o nível de açúcar do seu sangue sob controlo ajudá-lo-á de muitas formas:

Você:

- Terá mais energia
- Sentir-se-á melhor
- Diminuirá a possibilidade de problemas com os olhos, pés, rins e sistema nervoso mais tarde



Existem dois testes para indicar se o nível de açúcar do seu sangue está dentro de valores saudáveis.

1 HbA1c ou A1c

Para medir o nível de controlo do açúcar do seu sangue ao longo do tempo

- **O que este teste mede?**
O controlo do açúcar do seu sangue durante os últimos 2 a 3 meses.
- **Com que frequência este teste é efectuado?**
A cada 3 a 6 meses.
- **O que é considerado um bom resultado de teste?**
O melhor resultado é inferior a 7%. Normalmente, é quase sempre necessária uma mudança de tratamento para resultados superiores a 8%.
- **Porque é que este teste é importante?**
Ele indica se o tratamento seguido controlou o nível de açúcar do seu sangue durante os últimos 2 a 3 meses.
- **Onde este teste é feito?**
No consultório do seu médico ou num laboratório.

2 O teste de picar o dedo

Para testar o nível de açúcar do seu sangue

- **O que é que este teste mede?**
O nível de açúcar do seu sangue na altura do teste.
- **Com que frequência devo fazer este teste?**
Algumas pessoas têm de fazer o teste 3 ou mais vezes por dia.
Outras fazem o teste uma vez por dia.
Pergunte ao seu médico qual é a frequência indicada para o seu caso.
- **O que é considerado um bom resultado de teste?**
Os melhores resultados são os seguintes:
Antes das refeições: 90-130 mg/dl
1-2 horas depois das refeições: < 180 mg/dl
Os seus resultados podem ser diferentes. Pergunte ao seu médico quais são os melhores resultados no seu caso.
- **Porque é que este teste é importante?**
O teste indica se o tratamento que está a seguir está actualmente a controlar o nível de açúcar do seu sangue.
- **Onde este teste é feito?**
Em casa ou onde quer que esteja.
Você mesmo pode fazer este teste.

O que perguntar ao seu médico, enfermeira ou nutricionista

1. Qual é o meu A1c?
2. Qual deve ser o meu nível de A1c?
3. Quando é que devo medir o nível de açúcar do meu sangue em casa?
 - Antes do pequeno-almoço (café da manhã)
 - Antes do almoço
 - Antes do jantar
 - Ao deitar
 - Outro _____
4. Quais devem ser os meus resultados do teste de picar o dedo?
Antes das refeições:
entre e
Ao deitar:
entre e
5. Como posso controlar ainda melhor a diabetes?

